








# قواعد الاستذكار الجيّد



## أولاً: الاستعداد للمذاكرة:

١ تحديد جدول للمذاكرة اليومية.

٢ التأكد من أن كتبك ودفاترك مكتملة.

٣ ابتعد عما يشغلك عن المذاكرة.

٤ اطرد عنك كل ما يطاردك من خيال وهواجس وتستطيع التغلب عليها بذكر الله وقراءة آيات القرآن الكريم.

## ثانياً: وقت المذاكرة:

١ نظم وقتك في المذاكرة والراحة والنوم.

٢ اعلم أن أفضل أوقات المذاكرة هي ما بعد صلاتي الفجر والعصر حيث يكون الجسم قد نال قسطاً من الراحة.

٣ لا تحاول إطالة السهر فكلما طال السهر قل الاستيعاب.

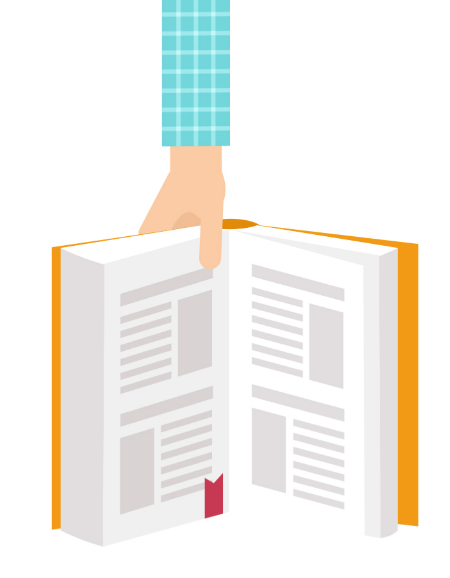
٤ عود نفسك والآخرين على احترام مواعيد مذاكرتك.



## ثالثاً: اختيار المكان المناسب للمذاكرة :

١ اختر مكاناً هادئاً في البيت للمذاكرة يتوفر فيه الضوء الجيد والتهوية المناسبة.

٢ ابتعد عن مكان نومك عند المذاكرة ولاتذاكر وأنت مستلقٍ على الفراش.



## رابعاً: المذاكرة:

١ ابدأ بقراءة العناوين ثم اقرأ الموضوع إجمالياً ثم تفصيلياً.

٢ امنح وقتاً أكبر للمواد التي ترى أنها صعبة بالنسبة لك.

٣ الجأ إلى أستاذك أو مرشدك الطلابي فيما يعترضك من صعوبات أثناء المذاكرة.

٤ لا تشتت ذهنك في أكثر من موضوع وتذكر دائماً أن ساعة واحدة من المذاكرة الجادة أفضل من ساعات يكون الذهن فيها مشتتاً.

٤ **تذكر دائماً** استذكارك إنما هو سبيلك لتحقيق أهدافك القريبة والبعيدة.



## خامساً: المراجعة:

**المراجعة** توفر لك الكثير من الوقت والجهد خاصة في وقت الاختبارات.

